

スサの色 あしたば 悠々倶楽部通信

2022. 2月号 No.20

寒さの厳しい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。再びコロナの不安が隣あわせの生活となつています。心配は尽きませんが、日々を喜びペースで、あたたかいものを食べて、ぐすりねむって、体の力、心の力を強くして過ごしたいものです。2月はバレンタインもありますし、大切な方へのプレゼントにも「スサの色・サ」食物繊維の商品をぜひご利用くださいませ。



バレンタインに「食物繊維 スープレット」プレゼントするのって、いいアイデアでしょうね！

「食物繊維スープレット」大好評いただいています

「スサの色」が、心を込めて生み出した、「食物繊維スープレット」9月から本格的に販売をスタートさせ、2月で半年となります。購入くださっている方の中には「毎日欠かさず飲んでます」という方も... 本当にありがとうございます。この寒い季節、あらためて、全力で「食物繊維スープレット」をオススメいたします。

うれしいお声 ありがとうございます

★「食物繊維スープレット」気に入っています。ありがとうございます。手に入ると喜んで、私は朝、お粥を食べております。お粥に梅干し入れて... お芋さん入れて... 花小エビ入れて... スーパーフードパウダーとバースパウダーも入れて食べております。おいしいよー！パウダー入れたら一段とおいしくなりました。夫さんも食べています。まだパートは少ないけど、色々試してみたいと思います。こんなに簡単に栄養がとれるととても幸せです。(広島・H君)

★「食物繊維スープレット」を飲むとテンションが上がります。私は「なるべく簡単にたくさん摂取したいので、濃厚な食物繊維スープレット(牛乳・水・リンゴジュースなど混ぜて)を作り、仕事場で毎日お昼にのんでいます。500ml入りのタンブラーに、ほいほいと食べると、夜までテンションが下がりにくいです。朝起きても疲れが少ないです。(岡山・A君)

★「スーパーフードパウダー」にカレーのルーを混ぜて、即席カレードリンクを作って飲んでいます。かんたんおいしいですよー！(東京・N君)

★明日葉の粉についての感想です。明日葉の粒も愛飲しているのですが、粉も使い勝手が良いですね。飲むだけではなくいろいろ重宝しています。傷には水やお茶、オイルに溶かして塗り、喉が痛い時は濃い目に水に溶いてガラガラとりがいを、かゆみ止めにも重宝します。歯痛にも交りますよ!!(兵庫・B君)

明日葉だけに含まれる驚異の成分、「カルコン」、みなさんもうよくご存知ですよね!? 非常に強い抗酸化力を持つだけでなく、動脈硬化・糖尿病の予防など、様々な有効性が認められています。ただ「カルコン」の含有量はそれほど多くはないようです。なので、やはり明日葉の粉末も粒も、なるべくたくさん摂取してほしいと願っています。もちろん様子を見ながら、少しずつ摂取量を増やして下さいね。

『不老長寿の島』と言われた八丈島では、葉、はち茎は食料として食べていたそうです。根、こは朝鮮人参の代用品にしたり、焼酎漬けにしたりしていたそうですよ。明日葉を研究している先生に教えてもらったのですが、カルコンは水やお湯には溶けませんが、アルコールには溶けるそうです。

「スサの色」の「明日葉の湯」はティーバッグなどに入れて使いますが、かなり細かいチップにしているのど、明日葉の粉としてある程度流れ出るようです。最近の研究結果では温泉に浸るだけでも腸内細菌に変化が表れるそうです。また「明日葉の湯」も腸内細菌に良い効果をもたらすことにより、疲労回復・冷え性の予防・改善・腰痛の予防・改善・美容にも「明日葉の湯」、おすすめです。さらに今の「明日葉の湯」はアジバの乾燥チップのみで作っていますが、近いうちに塩素を除去するビタミンC(アスコルビン酸?)を混ぜることも検討しています。パッケージもその際はリニューアルして、さらに喜んで頂ける商品を目指しますね!

「スサの色」の畑で元気に育ったブロッコリーとほうれん草をたくさん収穫することが出来ました～★乾燥保存して、「食物繊維スープレット」の材料として使いますね。



雪の女王ちゃん

しっとりフワフワ明日葉マフィン

- 6コ分レシピ
- ★さとう60g
- ★卵1コ
- ★生クリーム100ml
- ★サラダ油大2
- ★薄力粉130g
- ★明日葉粉末10g
- ★バニリングス4g
- (お好みでチョコや甘納豆など)

- ① 薄力粉・明日葉・バニリングパウダーを合わせてふるりおく
 - ② オブンは170℃で予熱する
 - ③ さとう・卵・生クリーム・サラダ油をボールに入れ泡立て器でよく混ぜる
 - ④ ゴムベラにもちかえ、①の*を加えてツクリ混ぜる
 - ⑤ 型にそそぎ、お好みでチョコや甘納豆をのせて20分焼く
- ※生クリームのおかげで、簡単にしっとりふわり焼きあがりませよ。
※もと明日葉を入れたら良かったなと思うくらい、ほんのり緑色で、とってもおいしいです。
※ぜひおかし作りにも明日葉を活用くださいな。

「食物繊維スープレット」にカレーパウダーを降りかけて飲むのが、我が家でブームになりました。その時その時で、おいしい飲み物をアレンジでき、本当に良いスープレットだとあらためて感じています。ぜひおいしいアレンジおしえて下さいね。
作成日 2/4 作成者 藍子

スサの色 Mail: info@shokumotsuseni.com
Tel. Fax: 079-506-2892
〒669-2346
兵庫県丹波篠山市西岡屋491
Instagram 「Susanomuraa」で検索